

ほけんだよい

長倉小学校
保健室



七・八月の保健目標
規則正しい生活をします。
事故に気を付けます。

気温が上がりむし暑くなってきました。いよいよ夏本番で暑い日が続きます。しかし、なぜか冬にはやるインフルエンザの集団感染や、その他にも全国的にいろいろな感染症が増えています。特に夏かぜのヘルパンギーナやRSウイルスは警戒レベルだそうです。コロナが感染症の5類になり行動制限はなくなりましたが、感染症予防の、手洗い・換気はしっかりしましょう。そして免疫力を高める生活（早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち）のために、自分の一日の生活を見直してみましょう。
エンゼルスの大谷選手の好調のひけつは「質のよい睡眠」を取れているからという話もありますね。

あつい夏、熱中症予防のため
水分補給はひつようですが

清涼飲料水の飲みすぎに注意

砂糖が小さじ20ぱいも入っている

清涼飲料水は、糖度10%程度のものが多く、500ミリリットルの缶やびんの中に40～60グラムの砂糖が入っています。みなさんが1日にとってもよい砂糖の量は約20グラムですから、ついとりすぎてしまうことが多くなります。



砂糖をとりすぎると...

- ☐ 脂肪が合成・蓄積されるので肥満の原因になる
- ☐ 口の中が酸性になり、むし歯の原因につながる
- ☐ 食欲不振になったり、夏ばての原因になる
- ☐ イライラしたり、やる気がなくなったりする

あーのどかわいた！
熱中症予防に、スポーツ
ドリンクをのんでおこう！

スポーツドリンクって健康にも
よさそうだね！

本当に
だいじょうぶ？

砂糖をとりすぎていませんか？

ちょっと待った！ スポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っています！
運動をしてたくさん汗をかいたときは、かいた汗の中に必要な塩分や糖分が含まれているので、スポーツドリンクをのむのもよいけれど、冷房の効いた部屋で、水分補給のために飲んでしまうと、砂糖をとりすぎてしまいます。

汗をたくさんかく生活で元気に！

汗が体温を調節してくれるので、暑いのに汗をあまりかかない人や、汗をかきたくないといったいつもクーラーのそばにいる人は、もしかしたら汗をかくことが苦手になっているかもしれません。

●急な暑さに、体温調節ができなくて、だるくなったり、熱中症になりやすくなる
●かいた汗はベタベタしていることが多い
●かいた汗が乾きにくく、くさくなりやすい



●暑さを感じると汗をかくので、体温調節ができる。熱中症になりにくい
●かいた汗はサラサラしている
●かいた汗はすぐに乾き、くさくなりにくい



上手に汗をかくためのトレーニングをしよう！

毎日少しずつ体を動かす



水分をたくさんとる



ぬるめのお風呂につかる



水分を上手にとろう！

熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。
高温・多湿・無風の日は、熱中症になりやすいので、とくに気を付けましょう。

麦茶は熱中症予防に
よいのみ物だよ！

運動中はこまめに
水分補給をする



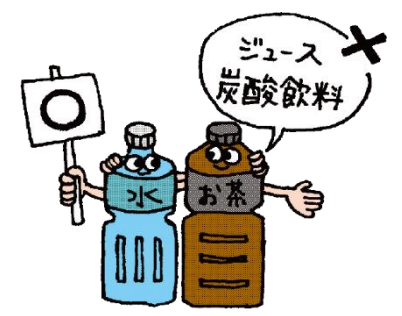
軽い運動から始めよう

少しずつ分けて飲む



1回に飲む量は200mlくらいまで

水やお茶を飲む



砂糖の取りすぎに気を付けよう